

自從智能手機出現後，各款即時通訊軟件應運而生。有研究顯示WhatsApp非常受歡迎，每日活躍用戶已多達10億人，而且全球每7.5個人中，就有1個人每日使用WhatsApp。可見這款軟件已成為不少人每日生活的一部分。

最近看了病人阿美，她告訴我她最近經常坐立不安，容易緊張、疲倦，難以集中精神，易發脾氣及缺乏耐性，肌肉繃緊、痠痛；出現吞嚥困難、呼吸困難、頭痛、胃痛、腹瀉、噁心、心悸、震顫、失眠、多汗及經常上廁所。細問之下，原來她最近多用了WhatsApp和朋友、親友、同事溝通。她每次在WhatsApp群組發放訊息後，便感到坐立不安，心情忐忑，常常留意電話，看有沒有人回應她的訊息。若久久未有回覆，她便會焦慮，擔心自己是否說錯話，開罪人；覺得別人不理會她，感到不被接納，責怪自己不受歡迎等等，繼而傷心痛哭。

阿美在缺乏愛和接納的家庭長大，對自己沒有信心，自我價值很低。她經常壓抑自己，竭力滿足別人的要求，希望得到人家的欣賞、接納和認同。可是，世人總是令人失望。過去有些上司看穿她的性格弱點，常常藉着讚賞她一、兩句而給她無法承受的工作量；也有些同事，總是無故不喜歡她，常在背後抹黑她。阿美漸漸明白活在這個世界，「你對人好，人未必對你好。」要倚靠這些虛浮的肯定和虛偽的接納來填滿內心所需，真是注定失望。

感謝神！神給世人無條件的愛和接納，在祂裡面，我們得到釋放，不需要追逐名利、別人的肯定。因為「神就差遣他的兒子(耶穌)…要把…人救贖出來，好讓我們得著嗣子的名分。你們既然是兒子，神就差遣他兒子的靈進入我們心裡，呼叫『阿爸、父！』這樣，你不再是奴僕，而是兒子……」(加拉太書4: 4-7，《聖經新譯本》)

巧靈子/精神科專科醫生



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong